UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

N 12
MARZO
2021

THE COOKBOOK

12 RICETTE SANE

PER ESSERE IN FORMA
SENZA RINUNCIARE
AL GUSTO

CREDITS

NUTRIZIONE e RICETTE
ANNALISA COSENTINO
Nutrizionista
BIOSMART NUTRITION

RICETTE CREATIVE
PAOLA BRANDI
Blogger
BLOG "La dolce cucina di Paola"

DESIGN
COSIMO NICOLAZZO
LINKPOSITIVE

SPONSOR

THE

COOKBOOK

RICETTA SANA&GOLOSA

CORONA MEDITERRANEA

GLUTEN FREE

PARMIGIANA DI MELANZANE E ZUCCHINE AL FORNO

VELLUTATA DI ASPARAGI CON UOVO POCHET

VEGAN

POMODORI RIPIENI DI FARRO E LENTICCHIE

HAMBURGER DI LUPINI

MEDITERRANEA

GAMBERONI ALLA PIASTRA CON CITRONETTE DI POMPELMO ROSA

VELLUTATA DI CAROTE, SPINACI E ROBIOLA

SENZA LATTOSIO

POLPO AL COCCIO

CARBONARA DI ZUCCHINE

DOLCI SANI

TORTINE DI MANDORLE E CAROTE

BISCOTTI CON FARINA DI GRANO SARACENO, GOCCE DI CIOCCOLATO E NOCI

SPUNTINO

BARRETTE ENERGETICHE

N 12
MARZO
2021

IL BUONO D'ITALIA NEL MONDO

MARKETING@OLIOLUGLIO.IT

INSTAGRAM.COM/**OLIO.LUGLIO**

FACEBOOK.COM/**OLIOLUGLIO**

LugliO
Il Buono d'Italia

OLIO LUGLIO

OLIO BIO E DOP

www.olioluglio.it

DIETA CHETOGENICA: NECESSITÀ O MODA?

Dott.ssa Annalisa Cosentino
Biologa Nutrizionista
perfezionata in **nutrigenetica** e
procreazione medicalmente assistita

Sempre più persone si documentano e si approcciano a questo tipo di dieta.
La dieta chetogenica è una strategia nutrizionale basata sulla riduzione dei carboidrati alimentari, al fine di portare l'organismo a produrre il glucosio necessario alla sopravvivenza in maniera autonoma, aumentando il consumo energetico dei grassi contenuti nel tessuto adiposo.
Il nome di questa dieta deriva dalla produzione del corpo di corpi chetonici durante questo regime alimentare. I corpi chetonici sono generalmente prodotti dal nostro organismo in quantità minima durante il metabolismo energetico e smaltiti attraverso le vie urinarie e la ventilazione polmonare.
Attraverso questa dieta, i corpi chetonici vengono prodotti in quantità maggiori rispetto alla condizione normale, tendendo ad abbassare il pH sanguigno.
Questa condizione è detta chetosi.
Un'altra attività che incide, in maniera positiva o negativa sulla condizione di chetoacidosi, è l'attività fisica. La chetosi produce effetti considerati utili nel processo di dimagrimento, ma ha

anche alcuni ‘effetti collaterali’.
Non esiste un’unica dieta chetogenica. Molte possono esserlo potenzialmente. In linea generale una dieta è potenzialmente chetogenica quando l’apporto di carboidrati è ridotto al minimo, favorendo il consumo di grassi. Contrariamente a quello che si è soliti pensare, dal punto di vista proteico, generalmente le diete chetogeniche sono normoproteiche, anche perché spesso hanno un contenuto calorico abbastanza ridotto. La dieta chetogenica può avere effetti positivi in ambito clinico se associata ad esempio alla condizione di epilessia non responsiva ai farmaci o all’obesità grave associata a patologie metaboliche.
Questa è una dieta che andrebbe contestualizzata, al fine di poterne utilizzare gli effetti positivi laddove altre strategie alimentari hanno avuto scarso successo o dove la velocità nella discesa del BMI diventa di primaria importanza per migliorare lo stato di salute in presenza di altre condizioni patologiche.

Annalisa Cosentino

vendita diretta fruttae ortaggi filiera corta gruppi di acquisto solidale Bio&Sisto agricoltura sostenibile percorsi ecologici educativi

BIO&SISTO

AGRICOLTURA BIOLOGICA

www.bioesisto.it

FACEBOOK.COM/ **BIOESISTO**

INSTAGRAM.COM/ **BIOESISTO**

349.111.37.67.

PESCHERIE

E QUALITY FOOD

INFO@
CAROFIGLIO.COM

INSTAGRAM.COM/
GAGANG_PESCHERIE

FACEBOOK.COM/
PESCHERIADA
GAGANG.IT

GAGANG

GAGANG

PESCATO DI QUALITÀ

www.carofiglio.com

DISTURBI ALIMENTARI: IL RUOLO DEL BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Gli attuali dati relativi ai disturbi del comportamente alimentare (DCA) sono decisamente drammatici: negli ultimi mesi, anche e soprattutto in conseguenza della pandemia da Covid-19, c'è stato un evidente e sostanziale aumento del 30% di tutti i tipi diagnostici.

Partivamo già da una situazione epidemica di questi disturbi in Italia, ma la pandemia ha rappresentato un fattore traumatico che ha causato un'impennata dei casi. La distribuzione dei DCA è pressoché uniforme sul territorio nazionale, quello che varia invece da regione a regione è il numero dei morti a causa di questi disturbi. Come correttamente espresso dalla Dott.ssa Laura Dalla Ragione, psichiatra e psicoterapeuta, direttrice della rete DCA USL 1 dell'Umbria: "Non si muore di anoressia ma se non ci si cura di anoressia".

C'è infatti una discrepanza sostanziale tra la rete assistenziale nel centro e nord Italia e la rete di assistenza al sud Italia: non a caso le morti maggiori sono nel meridione. È fondamentale infatti fare innanzitutto una prevenzione primaria nella popolazione, attraverso

Dott.ssa Floriana Martiradonna

Biologa Nutrizionista

Studio di Nutrizione - via Carulli 140

Centro Psyintegra - Piazza Moro 16

una sensibilizzazione e programmi di informazione, affinché diminuisca l'insorgenza dei DCA.
Ma è altrettanto importante fare diagnosi precoce: più precocemente viene fatta la diagnosi, più possibilità ci sono che il disturbo sia curato efficacemente e soprattutto non lasci conseguenze psicologiche e fisiche sulla persona. Più a lungo invece la malattia affligge corpo e mente, più gli effetti della malattia potrebbero rimanere indelebili.
Bisogna inoltre considerare che l'età media di insorgenza si è abbassata ulteriormente in questo ultimo periodo: l'incremento maggiore è in età evolutiva, dai 10 ai 13 anni. Parliamo quindi di esseri umani molto giovani, in piena fase di sviluppo e crescita, dove la malattia può lasciare ancor più dei segni indelebili importanti.

Ma quindi come può intervenire un biologo nutrizionista in questi casi?
Il professionista esperto deve avere un approccio e una conoscenza del disturbo sotto diversi punti di vista perché il DCA è una psicopatologia multifattoriale. Deve sviluppare un buon livello di empatia perché una buona relazione terapeutica è sempre la base di partenza per un esito positivo di un qualsiasi trattamento. Il biologo nutrizionista deve inoltre operare "da ponte" tra diversi professionisti, questo perché rappresenta una figura in prima linea rispetto a questa emergenza, soprattutto se il paziente non ha consapevolezza del disturbo, o ci troviamo di fronte a DCA atipici o border line.
Purtroppo non è infrequente che si presentino da un nutrizionista persone che manifestano comportamenti borderline rispetto a un DCA: mi riferisco all'ortoressia, quindi all'attenzione estrema alla qualità di quello che si mangia, o a molti obesi che celano in realtà un binge eating disorder, oppure persone che fanno "dieting", ovvero sono "a dieta da una vita" e passano da un professionista a un altro senza raggiungere obiettivi spesso idealistici e stabili nel tempo.
Spesso infatti non si è consapevoli di avere delle difficoltà nei confronti del cibo che rientrano nei criteri diagnostici dei disturbi alimentari. Soprattutto se si parla di adolescenti,

è davvero improbabile che ci si renda conto.
La famiglia di appartenenza, perciò, se informata riguardo i disturbi del comportamento alimentare, ha un ruolo fondamentale perché può individuare tendenze e aspetti patologici e accompagnare il proprio figlio da un professionista esperto nel settore. Spesso la scelta ricade su un nutrizionista, perché è una figura di piu' facile "accettazione": lo psicologo o lo psichiatra vengono, purtroppo, guardati ancora oggi con diffidenza.
È fondamentale che il nutrizionista sappia riconoscere un DCA per avviare subito le giuste cure.
La presa di coscienza è un primo atto importante verso la strada della risoluzione, strada lunga ma che può portare a una guarigione completa e duratura.
I disturbi del comportamento alimentare sono psicopatologie piuttosto difficili da trattare ma possono essere curate attraverso un trattamento multidisciplinare e quindi da un équipe che comprenda almeno uno psichiatra, uno psicologo psicoterapeuta e un nutrizionista.

In qualità di biologa nutrizionista offro un aiuto concreto nella prevenzione e nel trattamento dei disturbi alimentari.

CORONA
MEDITERRANEA

THE COOKBOOK

I POMODORI SECCHI AIUTANO A **PREVENIRE LA FORMAZIONE DI SMAGLIATURE NELLA PELLE**, ACCELERANDO IL PROCESSO DI GUARIGIONE CUTANEO, AUMENTANDO L'ELASTICITÀ DELLA PELLE E **RITARDANDO L'INVECCHIAMENTO** E **LA FLACCIDITÀ CUTANEA**.

SANA&GOLOSA

ADATTO A

FAMIGLIA

DIFFICOLTÀ

5 SU 10

PERSONE

8

TEMPO

15 ORE

COTTURA

40 MIN

COSTO

CIRCA **3**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

PER LA BIGA:

150g farina tipo 1

2g lievito di birra fresco

75g acqua

PER L'IMPASTO E LA FARCITURA:

TUTTA LA BIGA

250g farina tipo 1

100g farina integrale BIO

200g tonno sott'olio ben sgocciolato

100g cipolle rosse

50g olive nere denocciolate

80g pomodori secchi

5g lievito di birra fresco

275g acqua

30g olio EVO

8g sale integrale

qb origano secco

qb semi di finocchio e sesamo

qb bevanda vegetale

PROCEDIMENTO

Preparare la biga impastando tutti gli ingredienti per qualche minuto. Formare un panetto e lasciarlo riposare per 12h a temperatura ambiente, coperto da pellicola.
Trascorso il tempo, impastare la biga con le farine, l'acqua ed il lievito. Aggiungere il sale e lavorare fino ad ottenere un impasto liscio.
Ungere un contenitore con olio e lasciar riposare l'impasto fino al raddoppio del volume. Intanto affettare sottilmente le cipolle e preparare un'infusione con olio, origano e semi di finocchio.
Rovesciare l'impasto sul piano di lavoro e stenderlo con un matterello, formando un rettangolo allungato. Spennellarlo con l'olio aromatizzato, distribuendo anche i semi presenti; poi farcirlo con il tonno, i pomodorini, le olive e la cipolla.
Arrotolare il rettangolo dal lato lungo e trasferirlo su una teglia rivestita di carta forno, formando una corona. Spennellare la superficie con la bevanda vegetale e distribuire i semi di sesamo.
Praticare delle incisioni nella corona, spostando le parti tagliate verso l'esterno. Lasciar riposare 10min ed infornare per 40min in forno caldo ventilato a 180°C.

L'INGREDIENTE CHE NON TI ASPETTI

I pomodori secchi sono un ingrediente molto utilizzato nella cucina del sud, soprattutto in quella

54,19% **GLICIDI**

26,26% **LIPIDI**

19,51% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,15**

pugliese, calabrese e siciliana. Si preparano facendo essiccare il pomodoro fresco al sole o in forno durante la stagione estiva.
I pomodori secchi possiedono numerose virtù.
In inverno come in estate, aiutano a mobilizzare i liquidi all'interno del corpo, grazie all'elevata percentuale di provitamina A, maggiormente presente nei pomodori secchi rispetto a quelli freschi.
L'azione rassodante è garantita anche dalla presenza di licopene, zinco, potassio e vitamina C.
Il licopene, in sinergia con la vit C, previene la formazione del colesterolo LDL che è pericoloso sul lungo periodo per la formazione di depositi circolatori e perché mantiene alto lo stato infiammatorio nell'organismo.
Le proprietà diuretiche dei pomodori secchi lo rendono un alimento importante per la salute della donna.

PARTNER RICETTA

LugliO
Il Buono d'Italia

GLUTEN FREE

PARMIGIANA

DI MELANZANE E ZUCCHINE AL FORNO

LE ZUCCHINE CONTENGONO POTASSIO, ACIDO FOLICO, VIT. C ED E. HANNO **PROPRIETÀ DIURETICHE** E **AIUTANO A CONTRASTARE I PROBLEMI DELLE VIE URINARIE**; SONO **VALIDE** ALLEATE DI CHI SOFFRE DI **INFIAMMAZIONE INTESTINALE**; **MOLTO UTILI IN CASO DI STITICHEZZA**.

GLUTEN FREE

PARMIGIANA

DI MELANZANE E ZUCCHINE AL FORNO

ADATTO A
FAMIGLIA

DIFFICOLTÀ
3 SU 10

PERSONE
8

TEMPO
180 MIN

COTTURA
80 MIN

COSTO
CIRCA **2,50**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

600g passata di pomodoro
1 piccola cipolla bianca
2 cucchiai olio EVO
qb sale integrale
qb basilico
900g melanzane
700g zucchine
4 uova BIO
250g farina di riso
50g parmigiano grattugiato

PROCEDIMENTO

Preparare la salsa: tagliare la cipolla sottile, versarla in un tegame, assieme all'olio, aggiungere poca acqua e lasciare stufare la cipolla per 5 min.
Versare la salsa, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua, salare, aggiungere foglie di basilico e cuocere per 30 minuti circa fino a far addensare la salsa. Intanto tagliare le melanzane ad uno spessore di mezzo centimetro, passarle nell'uovo sbattuto e poi nella farina di riso, posizionarle nella leccarda del forno con carta da forno, salarle e vaporizzare olio EVO.
Cuocere in forno caldo ventilato a 210°C per 10 min per lato. Fare la stessa cose per le zucchine.
A cottura ultimata, prendere una pirofila da forno da 28x22 cm, versare un po' di salsa sul fondo, formare il primo strato di zucchine, versare della salsa, del parmigiano grattugiato e formare il secondo strato di melanzane con lo stesso procedimento, salsa e poi parmigiano.
Continuare fino a concludere le verdure, coprendo con la salsa rimasta e il parmigiano grattugiato su tutta la superficie. Cuocere in forno caldo ventilato a 180°C per 35/40 min e comunque fino a che la superficie risulta ben cotta.

PIATTO RICCO DI:

CALCIO
FOSFORO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINA C

53,64% **GLICIDI**
26,98% **LIPIDI**
19,45% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,16**

PARTNER RICETTA

LugliO
Il Buono d'Italia

N 12
MARZO
2021

GLUTEN FREE

VELLUTATA

DI ASPARAGI CON UOVO POCHET

ADATTO A

FAMIGLIA

DIFFICOLTÀ

5 SU 10

PERSONE

3

TEMPO

40 MIN

COTTURA

30 MIN

COSTO

CIRCA **3**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

400g asparagi surgelati
200g patate
50g cipolla bianca o porro
3 uova BIO
qb acqua
2 cucchiai olio EVO
qb sale integrale
qb pepe nero macinato
40g taralli sbriciolati
qb aceto per la cottura dell'uovo

PROCEDIMENTO

Preparare la vellutata tagliando gli asparagi grossolanamente, assieme alla cipolla ed alle patate pulite.
Coprire con acqua e portare a bollore. Aggiustare di sale e, una volta cotti, frullare tutto con un mixer ad immersione. In una pentola a parte, portare a bollore 2lt di acqua con 200ml d'aceto.
Privare le uova del loro guscio e lasciarle in una piccola ciotola, separate una alla volta. In una ciotola versare dell'acqua fredda e tenerla da parte.
Raggiunto il bollore, formare un vortice nella pentola, aiutandosi con una frusta e versare l'uovo all'interno, aiutandolo a restare nel vortice, mescolando all'esterno in maniera circolare.
Cuocere l'uovo all'interno del vortice per 2min circa, poi recuperarlo con una schiumarola e passarlo nella ciotola con acqua fredda per bloccarne la cottura.
Una volta raffreddato, asciugarlo con della carta assorbente.
Impiattare mettendo sul fondo la vellutata, al centro l'uovo e sbriciolare i taralli sulla superficie.
Completare con poco pepe ed un giro d'olio EVO a crudo.

PIATTO RICCO DI:

FOSFORO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINA C

45,02% **GLICIDI**
36,87% **LIPIDI**
18,07% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,25**

PARTNER RICETTA

LugliO Il Buono d'Italia

www.biosmartnutrition.it

GLI ASPARAGI CONTENGONO **SAPONINE**, **POLIFEFONOLI** E MINERALI. SONO **OTTIMI ALLEATI DEL CUORE** E **DEI MUSCOLI**. HANNO **EFFETTO DIURETICO** ED UN **ELEVATO INDICE DI SAZIETÀ**. **RISCHIANO DI AGGRAVARE PROBLEMI DI CISTITE**, **GOTTA** O **CALCOLOSI RENALE**.

COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE UNA
Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

N 12
MARZO
2021

VEGAN

POMODORI

RIPIENI DI FARRO E LENTICCHIE

IL POMODORO CONTIENE **LICOPENE**, ANTIOSSIDANTE CHE **CONTRASTA L'INVECCHIAMENTO CELLULARE**. CONTIENE **VIT C**, **VIT E** E **FLAVONOIDI**. **FAVORISCE LA SALUTE CARDIOVASCOLARE** E **MIGLIORA I LIVELLI DI COLESTEROLO**. **STIMOLA LA DIURESI** ED HA **PROPRIETÀ DISINTOSSICANTI**.

VEGAN

POMODORI

RIPIENI DI FARRO E LENTICCHIE

ADATTO A

DONNE IN ATTESA

DIFFICOLTÀ

3 SU 10

PERSONE

2

TEMPO

60 MIN

COTTURA

60 MIN

COSTO

CIRCA **3**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

6 pomodori tondi grandi
150g farro perlato
300g lenticchie cotte
1 spicchio d'aglio
30g cipolla bianca
2 cucchiai di olio EVO
qb sale integrale
qb foglie di basilico
qb pepe nero macinato

PROCEDIMENTO

Scolare le lenticchie dal loro liquido. Lavare i pomodori, tagliare la parte superiore, tenendola da parte, e svuotarli della polpa interna, scavando con un cucchiaino.
In una padella antiaderente versare poco olio, lo spicchio d'aglio pulito e la cipolla, pulita e tagliata in pezzi piccoli.
Far appassire leggermente la cipolla, poi unire la polpa del pomodoro, le lenticchie scolate e qualche foglia di basilico fresco.
Far insaporire il tutto per qualche minuto, poi spegnere il fuoco, togliere l'aglio, aggiustare di pepe a piacere e tenere da parte.

Intanto lessare il farro in abbondante acqua salata; scolarlo ed unirlo al condimento, amalgamando bene il tutto.
Foderare una placca da forno con carta forno, distribuire i pomodori svuotati e la parte di sopra; condire con poco olio e sale ed infornare a 200°C in forno ventilato per 20min circa.
Trascorso il tempo riempire i pomodori con il farro condito e ripassarli in forno per altri 10min.
Sistemare la parte superiore del pomodoro a chiuderlo come un cappello e servire.

PIATTO RICCO DI:

FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
VITAMINE A
VITAMINE C

63,61% **GLICIDI**
18,48% **LIPIDI**
17,92% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,10**

PARTNER RICETTA

www.biosmartnutrition.it

UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

N 12

MARZO

2021

VEGAN

HAMBURGER

DI LUPINI

ADATTO A

SPORTIVI

DIFFICOLTÀ

2 SU 10

PERSONE

3 / **4**

TEMPO

50 MIN

COTTURA

50 MIN

COSTO

CIRCA **3**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

500g lupini
250g patate
30g cipolla dorata
1 cucchiaio di semi di chia
qb sale integrale
2 cucchiai di olio EVO
qb farina di mais
(per la panatura)
qb foglie di basilico

PROCEDIMENTO

Pulire i lupini e tenerli da parte.
Lessare le patate in abbondante acqua salata, privarle della buccia e tenerle da parte.
Pulire la cipolla.
In un mixer inserire i lupini, la cipolla, le patate, qualche foglia di basilico, poco olio e frullare il tutto.
Aggiustare di sale e formare gli hamburger, con l'aiuto di un coppapasta.
Foderare una teglia con carta forno.
In un piatto mescolare la farina di mais con i semi di chia; panare gli hamburger passandoli nella farina di mais ed adagiarli sulla teglia, appena sporca con olio EVO.
Cuocere in forno ventilato a 200°C per 25/30 min.
Accompagnare gli hamburger con un'insalata fresca a piacere.

PIATTO RICCO DI:

FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
ZINCO
VITAMINA A
VITAMINE B
VITAMINA C

40,23% **GLICIDI**
23,53% **LIPIDI**
33,54% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,14**

PARTNER RICETTA

Bio&Sisto

www.biosmartnutrition.it

COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE UNA

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

I LUPINI SONO **RICCHISSIMI DI CALCIO**, **FERRO**, **MAGNESIO**, **FOSFORO**, **POTASSIO**, **ZINCO**, **VIT C** E **VITAMINE** DEL GRUPPO **B**. HANNO UN CONTENUTO PROTEICO DEL 35-40% SUL TOTALE. **AIUTANO A CONTROLLARE GLI ZUCCHERI NEL SANGUE**, **IL SENSO DI SAZIETÀ** ED **I LIVELLI DI COLESTEROLO**.

N 12

MARZO

2021

MED

GAMBERONI

ALLA PIASTRA CON CITRONETTE DI POMPELMO ROSA

IL POMPELMO ROSA È RICCO DI **FIBRE**, **FLAVONOIDI** E **VIT A**, **B** E **C**. E' ALLEATO DEL **FEGATO** E DELL'**APPARATO CARDIOVASCOLARE**. CONTIENE **FOSFORO**, **CALCIO**, **POTASSIO** E **MAGNESIO.** STIMOLA LA DIGESTIONE ED AIUTA A RIDURRE I LIVELLI DI **INSULINA** NEL SANGUE.

MED

GAMBERONI

ALLA PIASTRA CON CITRONETTE
DI POMPELMO ROSA

ADATTO A
SPORTIVI

DIFFICOLTÀ
2 SU 10

PERSONE
2

TEMPO
15 MIN

COTTURA
6 MIN

COSTO
CIRCA **4**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

10 gamberoni surgelati
1 pompelmo rosa
qb sale integrale
2 cucchiai di olio EVO
qb semi di finocchio
qb pepe nero macinato
qb mix di erbe di provenza
qb rucola fresca

PROCEDIMENTO

Scongelare i gamberoni lasciandoli in frigorifero dalla sera prima. Sgusciarli, lasciando solo la coda e privarli del filamento centrale. Adagiarli in una padella antiaderente e cuocerli qualche minuto per lato, aggiustando di sale e pepe.
Se necessario, stemperare con 2 cucchiai d'acqua.
Intanto spremere il pompelmo, ricavandone il succo; filtrarlo e mescolarlo energicamente con una forchetta, aggiungendo olio, sale, pepe ed il mix di erbe di provenza macinate.

Una volta cotti, sistemare i gamberoni sul piatto da portata ed irrorarli con la salsa al pompelmo. Terminare con semi di finocchio e qualche foglia di rucola fresca.

PIATTO RICCO DI:

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINA C

21,66% **GLICIDI**
37,26% **LIPIDI**
40,77% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,26**

PARTNER RICETTA

GAGANG

RICETTE SANE E GUSTOSE UNA COLLEZIONE DI

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

N 12

MARZO

2021

MED

VELLUTATA

DI CAROTE, SPINACI E ROBIOLA

ADATTO A

SPORTIVI

DIFFICOLTÀ

3 SU 10

PERSONE

2

TEMPO

40 MIN

COTTURA

35 MIN

COSTO

CIRCA **4**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

300g carote
2 scalogni
100g patate
1 cucchiaio olio EVO
150g robiola
qb sale integrale
1 arancia non trattata
(la scorza grattugiata)
1 limone non trattato
(la scorza grattugiata)

PER GLI SPINACI

200g spinaci freschi
(già mondati)
1 cucchiaino olio EVO aromatizzato all'arancia
qb sale integrale

PROCEDIMENTO

In un tegame versare il cucchiaio d'olio e gli scalogni tagliati sottili, aggiungere poca acqua a fare appassire per qualche min.
Pelare le carote e la patata, tagliarle a pezzi di eguale misura e versarli nella pentola, aggiungere acqua fino a coprire il tutto, salare e cuocere per 30 min.
A cottura ultimata togliere dal fuoco e mixare con un mixer ad immersione.
Unire 2/3 della robiola e mixare ancora per qualche secondo per uniformare la vellutata.
Prendere una padella larga, farla riscaldare molto bene, versare il cucchiaino d'olio e gli spinaci, farli saltare per 1 min e toglierli subito dalla padella. Salare leggermente e tenere da parte.
In una ciotola versare i restanti 50g di robiola, grattugiare la scorza dell'arancia e del limone e mescolare bene.
Impiattare la vellutata con gli spinaci e, utilizzando due cucchiai, formare delle quenelle di robiola aromatizzata agli agrumi, da adagiare sul piatto.

PIATTO RICCO DI:

B-CAROTENE
CALCIO
FOSFORO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINA C

21,05%	59,83%	18,91%
GLICIDI	**LIPIDI**	**PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,64**

PARTNER RICETTA

UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

GLI SPINACI CONTENGONO **FERRO, VIT A** E **ACIDO FOLICO**. CONTENGONO **NITRATO**, UTILE PER **RAFFORZARE I MUSCOLI**, E **LUTEINA**, UTILE PER LA **SALUTE DELLA RETINA**. SONO EFFICACI IN CASO DI **STITICHEZZA**.

THE COOKBOOK

N 12

MARZO

2021

NO LATTOSIO

POLPO

AL COCCIO

THE COOKBOOK

L'AGLIO **PREVIENE INFLUENZA**, **MALATTIE CUTANEE**, **RAFFREDDORI**. HA **AZIONE DISINFETTANTE PER L'INTESTINO**. **PROPRIETÀ ANTIELMINTICHE** CONTRO GLI ASCARIDI E GLI OSSIURI, ANTIMUCOLITICHE, IPOTENSIVE, ESPETTORANTI, DIGESTIVE, CARMINATIVE E ANTISETTICHE.

NO LATTOSIO

POLPO

AL COCCIO

ADATTO A

SPORTIVI

DIFFICOLTÀ

3 SU 10

PERSONE

4

TEMPO

130 MIN

COTTURA

120 MIN

COSTO

CIRCA **5**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

800g di polpo fresco
200g pomodorini
350g patate
2 spicchi d'aglio
1/2 cipolla dorata
2 cucchiai di olio EVO
qb sale integrale
qb prezzemolo secco
80g pane di semola tostato

PROCEDIMENTO

Lavare e sbucciare le patate, tagliandole in pezzi grossolani.
Sbucciare l'aglio e la cipolla e tritarli finemente. Lavare i pomodorini e tagliarli in 4 parti.
Prendere un tegame di coccio munito di coperchio e versare poco olio sul fondo. Adagiare il polpo sul fondo del tegame ed aggiungere i pomodorini, l'aglio, la cipolla, il sape, le patate ed il prezzemolo.
Mescolare leggermente per amalgamare il tutto, poi coprire con coperchio.
Scaldare il forno ventilato a 200°C e posizionare il tegame su una griglia disposta al ripiano più basso del forno.
Cuocere per 2h circa, controllando che il polpo diventi tenero con l'aiuto di una forchetta.
Intanto tostare il pane di semola affettato su una padella antiaderente ed utilizzarlo per accompagnare il polpo.
Servire caldo.

PIATTO RICCO DI:

ALLICINA
CALCIO
FOSFORO
POTASSIO
SODIO
ZOLFO
VITAMINA A
VITAMINE B

42,43% **GLICIDI**
23,91% **LIPIDI**
33,3% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,14**

PARTNER RICETTA

GAGANG

RICETTE SANE E GUSTOSE UNA COLLEZIONE DI

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

N 12

MARZO

2021

NO LATTOSIO

CARBONARA

DI ZUCCHINE

ADATTA A

DONNE IN ATTESA

DIFFICOLTÀ

3 SU 10

PERSONE

2

TEMPO

20 MIN

COTTURA

20 MIN

COSTO

CIRCA **3**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

2 zucchine medie
150g spaghetti di gragnano
3 uova BIO
1 spicchio d'aglio
qb curry in polvere
2 cucchiai di olio EVO
qb sale integrale
qb pepe nero macinato

PROCEDIMENTO

Lavare le zucchine e tagliarle a spaghetti con l'apposito utensile.
Farle appassire leggermente in una padella antiaderente con poco olio, l'aglio, il curry, sale e pepe. Intanto lessare gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolarli al dente.
Tenere da parte poca acqua di cottura della pasta.
Eliminare l'aglio dalle zucchine. In una ciotola rompere le uova e sbatterle con un pizzico di sale, aiutandosi con una forchetta.
Unire la pasta alle zucchine con poca acqua di cottura, poi aggiungere le uova e mescolare velocemente per 30s a fuoco bassissimo.
Servire caldo, con un pizzico di pepe in superficie.

PIATTO RICCO DI:

CALCIO
FOSFORO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINA C
VITAMINA E

49,64% **GLICIDI**
32,07% **LIPIDI**
18,35% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,20**

PARTNER RICETTA

LugliO
Il Buono d'Italia

www.biosmartnutrition.it

UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

IL PEPE NERO **FAVORISCE LA DIGESTIONE** E **STIMOLA IL METABOLISMO**. LA PIPERINA RENDE LA SPEZIA STIMOLANTE E TONICA. STIMOLANDO LA SECREZIONE DI SUCCHI GASTRICI, **FACILITA IL PROCESSO DIGESTIVO** ED **AGEVOLA L'ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI**.

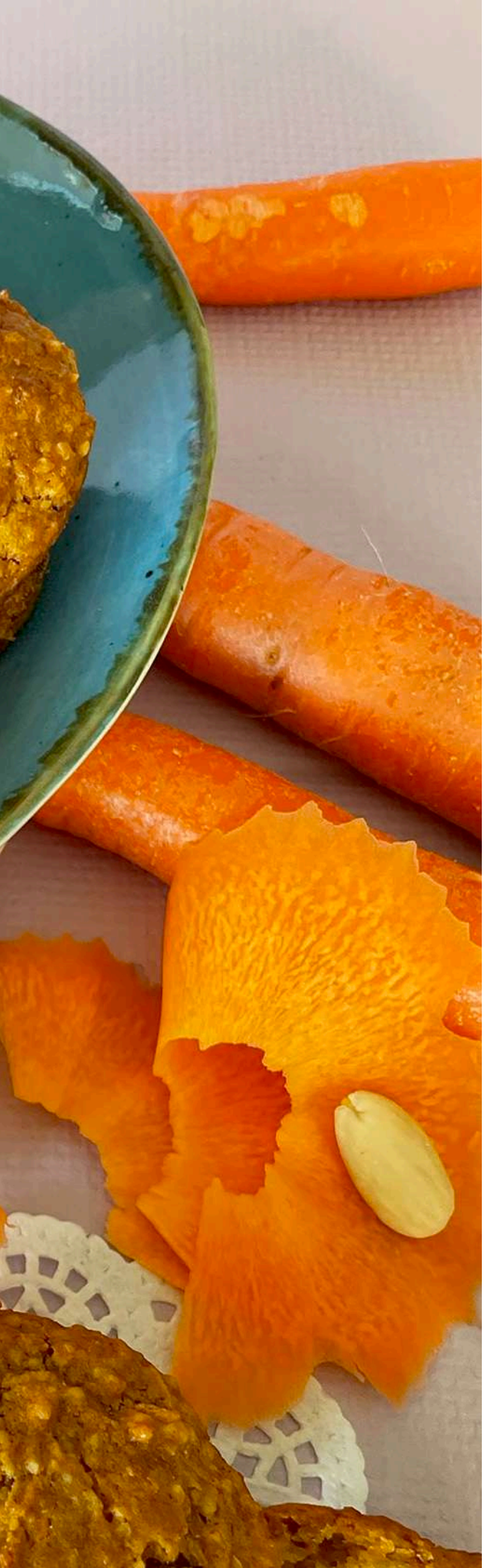
N 12

MARZO

2021

TORTINE

DI MANDORLE E CAROTE



— THE COOKBOOK —

CON ALTE PERCENTUALI DI GRASSI BUONI, LE MANDORLE **REGOLANO I LIVELLI DI COLESTEROLO** NEL SANGUE, **CONTRIBUENDO ALLA SALUTE DI ARTERIE** E **CUORE**. SONO UN **POTENTE ANTIOSSIDANTE NATURALE**, PRESERVANO LA GIOVINEZZA, LA **BELLEZZA DELLA PELLE** ED IL **BENESSERE DEI CAPELLI**.

DOLCI SANI

TORTINE

DI MANDORLE E CAROTE

ADATTO A

FAMIGLIA

DIFFICOLTÀ

3 SU 10

PERSONE

8

TEMPO

45 MIN

COTTURA

30 MIN

COSTO

CIRCA **1,50**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

200g carote
150g farina Tipo1
40g zucchero di canna muscovado
35g olio EVO delicato
80g mandorle pelate
90g bevanda di mandorle senza zucchero
125g yogurt di soia
1 bustina di lievito per dolci
1/2 cucchiaino cannella in polvere
1 arancia non trattata *(la scorza grattugiata)*

PROCEDIMENTO

Versare in una ciotola la bevanda di mandorla, lo yogurt e l'olio e mescolare con una frusta.
In un piccolo mixer, frullare le mandorle con lo zucchero fino a ridurre le mandorle in granella sottile.
In una ciotola più grande versare la farina, il lievito setacciato, lo zucchero con le mandorle, la cannella, la scorza grattugiata di 1 arancia e le carote grattugiate.
Mescolare con una spatola e versare i liquidi, amalgamando bene il tutto.
Spennellare di olio 8 pirottini in alluminio, versare il composto fino a ¾ e cuocere in forno caldo ventilato a 175 °C per 30 min.

PIATTO RICCO DI:

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
VITAMINA A
VITAMINA C
VITAMINA E

42,42% **GLICIDI**
46,65% **LIPIDI**
11,28% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,37**

PARTNER RICETTA

www.biosmartnutrition.it

RICETTE SANE E GUSTOSE UNA COLLEZIONE DI

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

N 12

MARZO

2021

DOLCI SANI

BISCOTTI

CON FARINA DI GRANO SARACENO,
GOCCE DI CIOCCOLATO E NOCI

ADATTO A
FAMIGLIA

DIFFICOLTÀ
3 SU 10

PERSONE
8 / **10**

TEMPO
20 MIN

COTTURA
10 MIN

COSTO
CIRCA **1**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

60g acqua
60g olio di semi di arachidi
80g zucchero di canna integrale
250g farina di grano saraceno
50g gocce di cioccolato fondente
50g noci sbriciolate
1 pizzico di sale integrale
1 cucchiaino di lievito per dolci
qb scorza di limone grattugiata

PROCEDIMENTO

In una terrina sciogliete lo zucchero nell'acqua con un pizzico di sale mescolando con una frusta a mano.
Aggiungere l'olio, continuando a mescolare. Unire la farina setacciata con il lievito, la scorza grattugiata di limone, il cioccolato e le noci sbriciolate; mescolare velocemente con le mani fino ad avere un composto ben amalgamato.
Lasciar riposare in frigo per 45 min. Trascorso il tempo, stendere la pasta frolla su un piano leggermente infarinato ad uno spessore di circa 5-6 mm e con un taglia biscotti ricavare i biscotti; l'impasto risulta abbastanza grossolano.
Cuocere in forno statico preriscaldato a 180°C per 10 minuti, nella parte intermedia del forno; devono restare morbidi al centro.
Una volta cotti, lasciarli raffreddare.

MELA GOLDEN RICCA DI:
CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINA E

44,51% **GLICIDI**
47,94% **LIPIDI**
7,69% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,39**

PARTNER RICETTA

UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

IL GRANO SARACENO **CONTIENE GLUCIDI**, **LIPIDI**, **PROTEINE** E **AMINOACIDI** ANCHE ESSENZIALI; **UTILE NELL'INFANZIA**, NEI CASI DI MAGREZZA E DI DEPERIMENTO ORGANICO E PSICHICO, NELL'ARTRITE E IN TUTTI I DISTURBI CIRCOLATORI PERIFERICI.

THE COOKBOOK

N 12

MARZO

2021

BARRETTE
ENERGETICHE

LE NOCCIOLE, ALIMENTO DIGERIBILE ED ENERGETICO, SONO **RICCHE DI ACIDO OLEICO** UTILE CONTRO IL COLESTEROLO CATTIVO. HANNO UN BUON CONTENUTO IN GRASSI (64%), IN PARTICOLARE MONOINSATURI. **SVOLGONO UN'AZIONE PREVENTIVA** E **PROTETTIVA** NEI CONFRONTI DELLE PATOLOGIE **CARDIACHE.**

BREAK SANI

BARRETTE

ENERGETICHE

ADATTO A

FAMIGLIA

DIFFICOLTÀ

3 SU 10

PERSONE

6 / 8

TEMPO

130 MIN

COTTURA

10 MIN

COSTO

CIRCA **2,50**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

100g cioccolato fondente +80%
50g nocciole
40g mandorle a lamelle
30g bevanda vegetale
senza zuccheri aggiunti
50g fichi secchi
50g albicocche disidratate

PROCEDIMENTO

Sciogliere il cioccolato in un pentolino a fuoco basso con la bevanda vegetale, mescolando sempre.
Intanto tostare le nocciole e le mandorle in padella, separatamente. Preparare uno stampo rettangolare in silicone. Spargere sul fondo le mandorle.
Mescolare il cioccolato fuso con le nocciole, i fichi e le albicocche tagliate a pezzetti e versare tutto sopra le mandorle.
Lasciar riposare in frigorifero per 2h, poi sformare il tutto e tagliare in porzioni rettangolari.

FRAGOLE RICCHE DI:

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINA C
VITAMINA E

43,47% **GLICIDI**
50,10% **LIPIDI**
6,42% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,42**

PARTNER RICETTA

RICETTE SANE E GUSTOSE UNA COLLEZIONE DI

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

N 12

MARZO

2021

LA LISTA DELLA

SPESA SANA & GUSTOSA

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

Design
LinkPositive di Cosimo Nicolazzo

LINK+
WEB & COMMUNICATION

The COOKBOOK è un brand di
BioSmart di Annalisa Cosentino

BIOSmart
NUTRIZIONE

RICETTE

PENSATE PER TUTTI

Annalisa Cosentino
biosmartnutrition.it